

## 14.033 - Šampiňóny na smotane

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Šampiňóny čerstvé	kg	7	5,95	8	6,8	9	7,65	10	8,5		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Smotana kyslá	l	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	8	8		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,6	0,24	0,6	0,24	0,8	0,32		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	170	190	220	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	150	170	190	220	

### Technologický postup:

Očistenú, umytú na drobno pokrúpanú cibuľu opražíme na oleji do zlatista, pridáme na tenké plátky umyté, očistené a nakrájané šampiňóny, červenú papriku, soľ, podlejeme vodou a dusíme. Udusené šampiňóny zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedenou mliekom a smotanou. Dochutíme ochucovadlom, horčicou, cukrom, citrónovou šťavou a za stáleho miešania varíme 20 minút.

Príloha: cestoviny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vláč.
A:	104	435	3,60	0,00	5,9	8,6	60,1		1,00					4,0	1,20
B:	141	589	4,54	0,00	8,2	11,5	77,2		1,20					5,6	1,50
C:	174	728	5,39	0,00	10,5	13,7	94,0		1,50					6,7	1,80
D:	216	902	6,68	0,00	12,9	17,1	123,2		1,70					8,2	2,10